

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по соблюдению спортивного режима спортсменами-учащимися

Важность режима дня для спортсмена

Правильный режим дня для регулярно тренирующегося спортсмена практически также важен, как и непосредственно тренировочный процесс. Невозможно добиться значительных результатов, если тренироваться раз в неделю и позволять себе при этом погрешности в еде, алкоголь и отсутствие нормального сна. От правильно скорректированного спортивного режима, а также его неукоснительного выполнения зависит успех в тренировках. Регулярность для спортсмена важна во всем, начиная тренировочного процесса и заканчивая приемом пищи и временем отхода ко сну. Режиму необходимо придерживаться не только во время соревнований, но и в повседневной жизни. Именно сбалансированный режим дня позволит добиться значительных результатов в любом виде спорта.

Каждый профессиональный спортсмен знает идеальную формулу успеха – это сочетание тренировок и правильного режима дня. Только такой грамотный тандем позволит достичь выдающихся результатов в спорте. Основной задачей режима дня является обеспечение улучшения спортивных показателей, что возможно при неукоснительном соблюдении строгого режима. Вот какие задачи можно решить при правильно составленном режиме дня:

- возможность быстрого восстановления;
- увеличение выносливости, работоспособности;
- более длительное пребывание в спорте;
- профилактика травм;
- укрепление иммунитета;
- повышение адаптационных способностей.

Основные правила режима дня спортсмена:

Каждый свой день спортсмен должен начинать с небольшой разминки/зарядки, подбирая упражнения таким образом, чтобы максимально эффективно подготовить мышцы к нагрузке после состояния полного покоя. В зарядку рекомендуется добавлять элементы или упражнения, необходимые на определенном этапе тренировок. Наиболее предпочтительно проводить разминку на свежем воздухе, независимо от времени года. Если такой возможности нет, можно заниматься на балконе или при открытом окне. Предпочтение отдавать легкой одежде, это позволит сочетать зарядку одновременно с закаливанием.

После разминки время водных процедур: душа, обливания или обтирания. Как правило, ванну по утрам спортсмены не принимают.

Кроме ежедневных утренних водных процедур необходимо принимать душ после каждой тренировки, а также желательно раз в неделю посещать сауну/баню.

Прием пищи должен происходить каждый день в одно и то же время, это является залогом хорошей работы органов пищеварения и благотворно сказывается на работоспособности.

Во время интенсивных тренировок необходимо уделять внимание качеству сна и ночного отдыха. Наиболее оптимальное время засыпания 23-24 часа, подъем около 7-8 утра. Полноценный восьмичасовой сон обеспечивает хороший отдых и возможность продолжать интенсивные тренировки.

Отказ от излишеств: алкоголя, курения, чрезмерного количества сладкой и жирной пищи. Курение и алкоголь не должны присутствовать в жизни спортсмена, который хочет добиться прогресса во время тренировочного процесса.

Соблюдение питьевого режима не менее важно, чем правильное питание. Как правило, ежедневный рацион спортсмена составляет диетолог, который обязательно учитывает вид спорта, цели и задачи. Исходя из этого, разрабатывается система сбалансированного питания, позволяющая поддерживать спортсмена в отличной физической форме, активно тренироваться и отдыхать.

Режим спортивного питания

Меню спортсмена должно содержать в первую очередь большое количество углеводов и белков. Углеводы сжигаются во время тренировок, а затем используются для регенерации мышечных волокон. Именно они обеспечивают 55-60% от общей потребности организма в энергии в течение дня.

Белок.

Спортсмену, который активно тренируется и соблюдает режим дня для набора массы, нужно обратить особое внимание на содержание белка в рационе. Адекватное потребление белка предотвратит его сжигание организмом для получения энергии, вместо восстановления мышечных тканей. Предпочтительная аминокислотная композиция содержится в белке куриного яйца. Источниками полезного белка также являются: молоко и молочные продукты, рыба, мясо: говядина, телятина, курица или индейка.

Жиры.

В диете для спортсменов жир должен быть обеспечен в количестве, соответствующем потребностям организма в энергии. Это должно быть около 25-30 % всей расходуемой в течение дня энергии. Лучше избегать жареных блюд. Лучшим методом является приготовление пищи на пару или тушение. Жареные продукты трудно перевариваются и долго остаются в желудке, что может вызвать неприятные ощущения во время тренировки и снизить работоспособность. Растительные масла лучше добавлять в салаты, а для готовки использовать сливочное масло или маргарин.

Углеводы.

Достаточное количество углеводов также чрезвычайно важно в рационе упражнений, проведения регулярных тренировок. Кроме того, углеводы предотвращают катаболизм и, следовательно, распад мышечных белков.

Диета спортсмена должна в первую очередь включать сложные углеводы, полученные из цельного зерна, хлеба из не просеянной муки, риса-сырца и картофеля.

Время физической активности

Вполне понятно, что каждый человек индивидуален и живет со своим биологическим ритмом, но все же существуют определенные часы физической и умственной активности, свойственные практически всем людям. Человеческий организм подчиняется законам природы, поэтому зависит от Солнца и Луны. Иными словами, у большинства людей биологические часы совпадают. На основании этой особенности организма разрабатывается режим дня для каждого профессионального спортсмена.

Часовая активность:

Временной промежуток с 6:00 – 12:00 отличается высокой мыслительной активностью, поэтому на этот период времени рассчитаны тренировки для шахматистов, тактические занятия спортсменов групповых видов спорта: футболистов, баскетболистов, хоккеистов. Также это отличное время для совершения легких пробежек.

Временной промежуток с 12:00 – 18:00 характеризуется максимальной физической активностью. Это идеальное время для интенсивных ударных тренировок. При грамотно составленном распорядке дня спортсмены могут в этот временной интервал провести две тренировки.

Временной промежуток с 18:00 – 21:00 время творческих способностей. В эти вечерние часы лучше отказаться от ударных тренировок, посвятив его общению, чтению и другим приятным развлечениям. Многие тренеры организуют своим подопечным на это время облегченные тренировки, чтобы отвлечься и переключиться.

Исходя из этих данных, можно рекомендовать спортсмену проводить по две тренировки в период с 12:00 до 18:00, безусловно, с перерывом на полноценный обед и отдых. По такому принципу тренируется большинство легкоатлетов, проводя первый тренинг в районе полудни, после чего душ, обед, отдых и вторая тренировка около шести вечера. Подобный распорядок дня позволяет добиться постоянного увеличения нагрузок, а именно это необходимо для эффективной подготовки к соревнованиям.

Ориентировочный распорядок дня профессионального спортсмена:

7:00 – время подъема, водных процедур и завтрака;

8:00 – 9:30 – утренняя зарядка, пробежка или тренажерный зал, затем душ;

9:30 – 11:00 – проведение тактических занятий;

11:00 – 12:30 – ударная тренировка;

12:30 – 13:00 – обеденное время;

13:00 – 16:00 – отдых, сон и свободное время;

16:00 – 17:00 – общие сборы, чай, общение;

17:00 – 18:30 – вторая ударная тренировка;

18:30 – 19:30 – массаж, посещение бани/сауны;

19:30 – 20:00 – ужин;

20:00 – 23:00 – личное время;

23:00 – время отхода ко сну.

Разрушающее воздействие запрещенных препаратов (допинг)

Психотропные вещества: кокаин, амфетамин, приводят к нарушению обменных процессов в организме.

Стимуляторы центральной нервной системы: приводят к стойкому нарушению психического здоровья, нередко приводя к дезориентации.

Симптолимитические амины: приводят к серьезным сбоям в работе половых желез;

Анаболические стероиды: приводят к резким, но кратковременным увеличениям спортивных достижений.

Наркотические анальгетики (обезболивающие препараты): могут спровоцировать травмы и разрывы связок.

Здесь речь идет только о побочном физическом эффекте от употребления препаратов, психологический и социальный аспект не затрагивается. Хотя он имеет колоссальные негативные последствия, как для спортивной карьеры, так и для жизни. Добиться значительных успехов и видимого прогресса в тренировочном процессе можно только благодаря регулярным тренировкам и строгому соблюдению предписанного режима дня.